



மனசு போல வாழ்க்கை 09: மன மாற்றம் என்பதே எண்ண மாற்றம்தான்!



டாக்டர். ஆர். கார்த்திகேயன்

உணர்வு நிலைகளை மாற்றினால் உடல்நிலை மாறும் என்று சொன்னேன். இதை ஆமோதித்தாலும் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்வதில் சிரமங்கள் இருக்கலாம். எல்லா உடல் நோய்களையும் உணர்வுகளை மாற்றினாலே சரியாக்கலாம் என்பதுதான் உண்மை. நோய்கள் மட்டுமல்ல; நம் வாழ்வின் எல்லாப் பிரச்சினைகளையும் உணர்வுகளைக்கொண்டு சீர் செய்யலாம்.

வாழ்வின் மிகச் சிறிய சம்பவங்களைக்கூட உணர்வுநிலைகளை மாற்றி அமைக்கும். ஒரு பூங்காவில் காத்திருக்கிறீர்கள். காலை மணி 8. வெயில் ஆரம்பிக்கிறது. அது உங்கள் முகத்தில் படுகிறது. எப்படி இருக்கும்? அதை உங்கள் உணர்வுநிலைதான் முடிவு செய்கிறது. உங்கள் காதலி வருகைக்காகக் காத்திருக்கிறீர்கள். மனத்தில் ஒரு எதிர்பார்ப்பும் ஏக்கமும் உள்ளது. பூங்கா சூழல் கவிதையை யோசிக்க வைக்கும். வெயில் இதமாக முகத்தை வருடுவதாகத் தோன்றும்.

உங்கள் கடன்காரன் உங்களிடம் பாக்கி வசூலிக்க வருகிறான். எப்படிச் சமாளிப்பது என்று தெரியாமல் நிற்கிறீர்கள். பயமும் எரிச்சலும் சுயபச்சாதாபமும் கலந்து நிற்கிறீர்கள். இப்போது பூங்கா ரம்மியமாகத் தெரியவில்லை. முகத்தில் படும் வெயில் சுள்ளென்று எரிகிறது. இப்போது புரிகிறது, உணர்வுகள் வண்ணக் கண்ணாடிகளாக உங்கள் அனுபவங்களை மாற்றிக் காண்பிக்கும் வல்லமை படைத்தவை என்பது.

சினமும் கருணையும் உண்டாக்கும் எண்ணங்கள்

அது சரி, இந்த உதாரணங்களில் உணர்வுகளைத் தீர்மானிப்பது சம்பவங்கள்தானே; உணர்வுகளை எப்படிச் காரணமாக்க முடியும் என்று கேட்கிறீர்களா? அப்படியென்றால் எல்லாவற்றுக்கும் காரணம் வாழ்க்கையில் நாம் எதிர்கொள்ளும் சூழ்நிலைகளே என்றுத் தோன்றினால் 'பொறுப்புத் துறப்பு' என்ற நம் பழைய அத்தியாயத்தைத் திரும்பவும் படியுங்கள். "எது நடப்பினும் அதற்கு நான் பொறுப்பு" என்ற எண்ணம் வலுப்பெறும். சூழ்நிலைகள் நம் உணர்வுகளை நேரடியாகப் பாதிப்பதில்லை.

அதைச் சமைத்துக் கொடுப்பவை நம் எண்ணங்கள். சூழ்நிலைகளுக்குப் பொருள்கொடுத்து அதற்கேற்ப உணர்வுகளை அடையாளப்படுத்தும் வேலையை நம் எண்ணங்கள் தொடர்ந்து செய்கின்றன. "இது உன்னைச் சிறுமைப்படுத்துகிறது, சினம் கொள்" என்று கோபத்தைத் தூண்டுவது நம் எண்ணம்தான். "உன் மேல் எத்தனை அன்பு இருக்கிறது பார். பாவம், இயலாமையில் அப்படிப் பேசிவிட்டாள்" என்று கருணையைத் தூண்டுவதும்



எண்ணம்தான். “இது பெரும் ஆபத்து” என்று புரிந்தவுடன் பயம் வருகிறது. “இது பெரும் இன்பக்கிளர்ச்சி” எனும்போது மனம் குதூகலம்கொள்கிறது. “என்னை விடச் சிறந்தவனா இவன்?” என்று ஒப்பிடுகையில் மனம் பொறாமைகொள்ளும்.

இப்படி ஒவ்வொரு உணர்வையும் சொடுக்கிவிட்டு வேலை வாங்கும் எஜமானன் எண்ணம்தான். அதனால்தான் எண்ணங்களைத் தொடர்ந்து கண்காணிப்பது அத்தனை அவசியமாகிறது.

இந்தக் காரணத்தால்தான் எதை மாற்ற வேண்டுமென்றாலும் உங்கள் எண்ணத்தை மாற்றுவது முதல் வேலையாகிறது. மன மாற்றம் என்பதே எண்ண மாற்றம்தான். காரணம் உணர்வுகளை நேரடியாக மாற்றுவது மிக மிகக் கடினம். ஆனால், எண்ணத்தை மாற்றி அதன் மூலம் உணர்வுகளை மாற்றுவது சுலபம். எல்லா நடத்தை மாற்றங்களுக்கும் விசை எண்ணங்களே!

விலகுதல் பழகு!

மதம் உங்கள் இறை நம்பிக்கை பற்றிய எண்ணங்களை மாற்றி அமைக்கிறது. அரசியல் கட்சி உங்கள் கொள்கைகள் பற்றிய எண்ணங்களை மாற்றி அமைக்கிறது. மருத்துவம் உங்கள் நோய் பற்றிய எண்ணங்களை மாற்றி அமைக்கிறது. திருமணம் உங்களைப் பற்றிய எண்ணங்களையே மாற்றி அமைக்கிறது. இப்படி ஒவ்வொன்றும் உங்கள் எண்ணங்களைத்தான் தொடர்ந்து மாற்றிக்கொண்டே இருக்கின்றன. இதனால் தான் நம் எண்ணங்களைப் பாதிக்கும் விஷயங்கள் எவை எவை என்று யோசித்து அவற்றைத் தேர்வு செய்து கொள்வது அவசியம்.

இதை அறிந்ததால்தான் துறவிகள் எதை உண்பது, எதைக் காண்பது, எப்போது பேசுவது, எப்போது விலகியிருப்பது என்பதில் மிகுந்த கவனமாக இருக்கிறார்கள்.

நாம் துறவு வாழ்வு வாழாவிட்டாலும், நம்மை அதிகம் தாக்கும் எதிர்மறை எண்ணங்களின் ஊற்று எவை என்பதை அறிந்து அவற்றிலிருந்து விலகியிருப்பதை முதல் படியாகக்கொள்ளலாம்.

ஒரே ஒரு நாள் வாட்ஸ் அப் வாசிக்காமல், செய்தி சேனல்கள் பார்க்காமல், வம்பு பேசும் நட்புகளிலிருந்து சற்று விலகியிருந்து பாருங்களேன். உங்கள் எண்ணங்களைத் தள்ளியிருந்து பார்க்கும் அரிய சந்தர்ப்பம் கிடைக்கலாம்.

மாதத்தில் ஒரு நாள் ‘Phone Fasting’ செய்யலாம். மொபைல் இல்லாத அந்நாள் ஒரு புது அனுபவமாக இருக்கும். மலையேற்றத்தின்போது அல்லது காடு வழியே செல்லும்போது உங்களுக்கு சிக்னல் கிடைக்காமல் போன் வேலை செய்யாதபோது இந்த அனுபவத்தை உணர்ந்திருப்பீர்கள். புறத் தாக்குதல்கள் இல்லாது உங்கள் எண்ணங்களைக் கவனிப்பதும் ஒரு தியான அனுபவமே!

‘மனசு போல வாழ்க்கை-2.0’ பகுதியில் நீங்கள் எதிர்கொண்டுவரும் மனச் சிக்கலுக்கு பதில் அளிக்கத் தயாராக இருக்கிறார் டாக்டர் ஆர். கார்த்திகேயன். உங்களுடைய கேள்விகளை அனுப்பலாம்.

முகவரி: வெற்றிக்கொடி, தி இந்து-தமிழ், கஸ்தூரி மையம், 124, வாலாஜா சாலை, சென்னை-600 002.

மின்னஞ்சல்: vetrikodi@thehindutamil.co.in

கட்டுரையாளர் தொடர்புக்கு: gemba.karthikeyan@gmail.com

(தொடரும்)

கட்டுரையாளர், மனிதவள பயிற்றுநர்.

மனசு போல வாழ்க்கை

உணர்வு நிலைகள்

சினம்

கருணை

எண்ணங்கள்

விலகுதல் பழகு

Phone Fasting

மதம்

அரசியல் கட்சி

WHAT'S YOUR REACTION?



Excited

0%



Great

100%



Unmoved

0%



Shocked

0%



Sad

0%



Angry

0%



WRITE A COMMENT (0 Comments)

தமிழ் ▼

Please login to Comment



Email

Password

[Don't have an account? Register here](#)

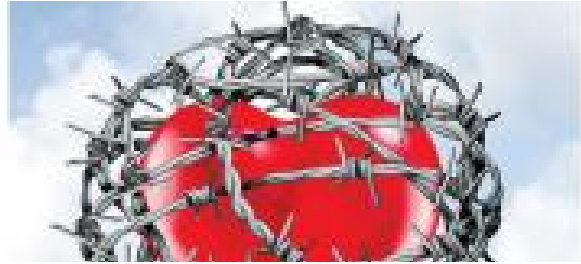
LOGIN

Be the first person to comment

YOU MAY LIKE



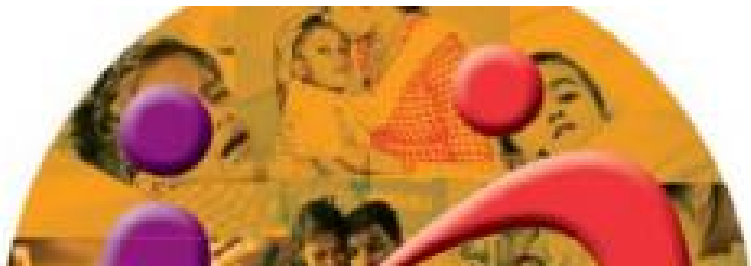
‘உணவுக்கு மதம் கிடையாது’: வாடிக்கையாளர் டீவீட்டுக்கு சொமேட்டோ நிறுவனம் பதில்



மனசு போல வாழ்க்கை 08: மனம் வாயிலாக பதிவுசெய்யும் உடல்!



மதத்தை மறைத்து, திருமணம் சிபிஐ, நீதிமன்றத்தில் குற்றச்சாட்டுபதிவு



கண்ணுக்குத் தெரியாதவர்களால் காப்பாற்றப்படும் உயிர்

MORE FROM THIS CATEGORY

இணைப்பிதழ்கள்



வார ராசி பலன்கள் ஜூலை 08 முதல் 14 வரை (துலாம் ...

இணைப்பிதழ்கள்



வார ராசி பலன்கள் - ஜூலை 08 முதல் 14 வரை (...

இணைப்பிதழ்கள்



இணைப்பிதழ்கள்





உட்பொருள் அறிவோம் 26 : அரங்கம் சபை சிற்றம்பலம்



பக்ரித்.திருநாள் சிறப்புக் கட்டுரை: சொர்க்கத்தின் கல்

MORE FROM THIS AUTHOR



“நல்லுறவு பாதிக்கும்” - பாகிஸ்தானுக்கு.இந்தியா அறிவுரை.



கனடா குளோபல் டி20யில் குழப்பம்: யுவராஜ்.தலைமை அணி உட்பட களமிறங்க மறுத்த...



சிவாஜியின் ‘நிறைகுடம்’ 50வது வருடம்;_ஒரே வருடத்தில் சிவாஜியின் 8 படங்கள்



வைகோ அரசியல் சந்தர்ப்பவாதி: உங்களுக்கு எதிரி பாஜகவா? காங்கிரஸா?-கே.எஸ்.அழகிரி காட்டம்

தமிழ்

ஒரு பொருளைத் தட்டச்சு செய்க



இ-பேப்பர்

காமதேனு

சந்தாக்கள்

தமிழகம்

இந்தியா

உலகம்

வணிகம்

விளையாட்டு

ஆன்மிகம்

சமூக வலைதளம்

தொழில்நுட்பம்

தொடர்கள்

வீடியோக்கள்

அரசியல்

கருத்துப் பேழை

தலையங்கம்

சிறப்புக் கட்டுரைகள்

இப்படிக்கு இவர்கள்

கார்ட்டூன்

ஆல்பம்

சினிமா

சினிமா

தமிழ் சினிமா

தென்னிந்திய சினிமா

பாலிவுட்

ஹாலிவுட்

உலக சினிமா

About us

Privacy Policy

இணைப்பிதழ்கள்

வணிக வீதி

வெற்றிக் கொடி

மாயா பஜார்

ஆனந்த ஜோதி

இளமை புதுமை

இந்து டாக்கீஸ்

நலம் வாழ

உயிர் மூச்சு

சொந்த வீடு

பெண் இன்று

Group Sites

The Hindu



| | | | |
|-------------------|----------|--------------|------------------|
| ஆன்மிகம் | அரசியல் | Contacts | இந்து தமிழ் திசை |
| சினிமா | ஆன்மிகம் | Publications | Business Line |
| செல்ஃபி விமர்சனம் | மற்றவை | FAQ | BL on Campus |
| பொது | | Rss Feeds | Sportstar |
| | | | Frontline |
| | | | The Hindu Centre |
| | | | RoofandFloor |
| | | | STEP |
| | | | Young World Club |
| | | | Images |

Comments to: webadmin@thehindutamil.co.in Copyright © 2019, இந்து தமிழ் திசை

